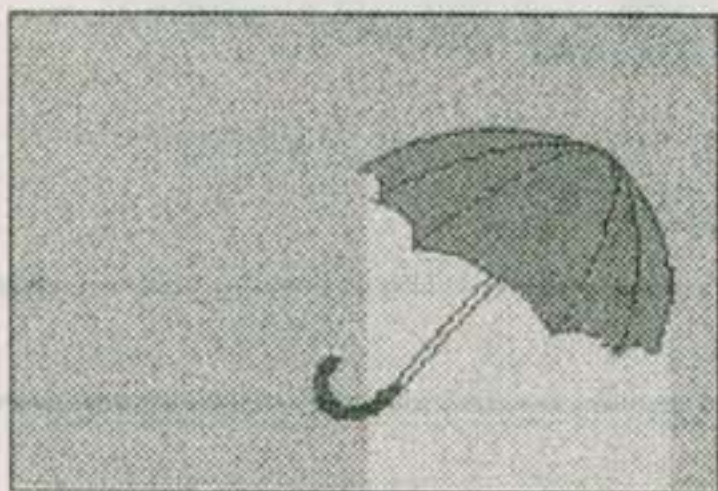


ORAI

Vasara šiais metais mūsų nelepina. Antroje savaitės pusėje turbūt vėl teks griebtis skėčių. Įkyrūs ciklonai nuo savaitės vidurio bandys veržtis Lietuvos link. Todėl daugelyje rajonų numatomi lietūs. Orai atvės. Tiesa, didesnio oro atšalimo nelaukiama.



KALENDORIUS

Nuo antradienio iki antradienio

Šiandien saulė tekėjo 5 val. 46 min., leis-
sis 21 val.

Dienos ilgumas - 15 val. 14 min.

Iki kito antradienio diena sutrumpės 24
minutėmis.

Mėnulio pilnatį rugpjūčio 14 d. 22 val.
50 min. pakeis delčia.

VARDADIENIAI

Rugpjūčio 11 d.

Butenis, Klara, Ligija, Visalgas, Visvilė,
Zuzana.

Rugpjūčio 12 d.

Aiškutė, Laimonas, Laima.

Rugpjūčio 13 d.

Arnas, Diana, Gilvilė, Ipolitas, Naglis.

Rugpjūčio 14 d.

Euzebijus, Grintautas, Guostė, Pajauta.

Rugpjūčio 15 d.

Arnulfas, Arvilas, Napoleonas (Napa-
lys), Sigita, Visvilas, Vydenė.

**Žolinė - švč. Mergelės Marijos dangun-
ėmimo diena.**

Rugpjūčio 16 d.

Alvila, Butvydas, Jokimas, Rokas.

Rugpjūčio 17 d.

Hiacintas, Laisvydas, Mažvilė.

Sveikiname vardavininkus.

7 LIETUVOS DIENOS

Penktadienį mirė 77 - uosius metus
ėjusi Oktavija Vagnorienė - premjero
Gedimino Vagnoriaus motina. Ji palai-
dota Telšių rajono Lieplaukio kaimo
kapinėse.

○○○

Anykščiuose padegtas UAB "Anykš-
čių duona" direktoriaus automobilis
"Honda Accord". Automobilyje rastas
sudegęs fakelas.

○○○

Nevėžyje ties Kėdainiais nuskendo
du Lenkijos baidarininkai, upėmis ke-
tinę pasiekti Tilžę.

○○○

Vilniuje sulaikytas 17 - metis Ginta-
ras Buivydas, įtariamas Biržų rajono
Anglininkų kaime nužudęs devynme-
tę Tomą Šeškutę.

○○○

Ketvirtadienį Jonavos UAB "Ketu-
va" patalpose rastas transporterio su-
traiškytas 1972 m. gimęs Arūnas La-

pinskas. Tą pačią dieną AB "Rokiškio
sūris" cukraus ceche elektra mirtinai
sužalojo 1978 m. gimusį Gintarą
Strumskį.

○○○

Padidinęs pokalbių telefonu tarifus
"Lietuvos telekomas" per pusmetį ga-
vo 95,8 mln. litų grynojo pelno.

○○○

Liepos mėnesį, palyginti su birželiu,
vartojimo prekių ir paslaugų kainos ša-
lyje padidėjo 0,2 proc. Liepą išlaidos
būstui, vandeniui, elektrai, dujoms ir
kitam kurui padidėjo 3,7 proc., poilsis
ir kultūros renginiai pabrango 1,3
proc., viešbučių, kavinių bei restoranų
paslaugos - 0,4 proc., alkoholinių gėri-
mų ir tabako gaminių kainos pakilo 0,3
proc.

○○○

Per septynis mėnesius AB "Rokiš-
kio sūris" apyvarta buvo daugiau kaip
120 mln. litų - beveik 40 proc. didesnė
nei pernai.

PASAULIO SAVAITĖ

Eidamas 86 metus, nuo sunkios vi-
rusinės ligos, plaučių uždegimo bei
kompliakcijų smegenyse mirė buvęs so-
vietų Bulgarijos valstybės ir partijos ly-
deris Todoras Živkovas.

→→→

Jerevane savo kabinete nušautas Ar-
menijos generalinis prokuroras. Pagar-
sėjusį kovą prieš korupciją prokurorą
nušovė kitas prokuratūros darbuotojas,
kuris vėliau pats nusišovė.

→→→

Didžiojoje Britanijoje pažymėtas ka-
ralienės motinos Elžbietos 98 - asis gim-
tadienis.

→→→

Kinijoje nesiliauja dar birželį prasi-
dėję potvyniai. Per vasarą žuvo daugiau
kaip 2000 žmonių.

→→→

Maskvoje nušautas Rusijos dujų
kompanijos "Promstroigaz" pezi-
dentas Jurijus Bezručenas. Per pusmetį
Rusijoje įvykdyta apie 15000 žmogžu-
dysčių.

→→→

Pagrindinė Baltųjų rūmų sekso ir
melo skandalo veikėja Monika Levins-
ki ketvirtadienį davė parodymus Di-
džiajai žiuri apie savo santykius su JAV

prezidentu Bilu Klintonu. Prezidentas
parodymus duos rugpjūčio 17 d.

→→→

Centrinėje Serbijoje nužudytas vie-
nas serbas, kuris buvo įtrauktas į Ha-
gos tarptautinio karo nusikaltimų są-
rašą. Svobodanas Mitkovičius buvo nu-
žudytas penktadienį vienoje Kraguje-
vačio miesto kavinėje.

→→→

Lenkijos Ministrų Taryba galiausiai
susitarė dėl galutinio šalies administ-
racinio varianto. Nuo 1999 m. sausio 1
d. Lenkija bus suskirstyta į 16 vaivadi-
jų, 308 pavičių bei 65 miestus su pavie-
tų teisėmis ir kelis tūkstančius valsčių.

→→→

Šeštadienį Amsterdame pasibaigė
savaitę vykusios penktosios gegužės spor-
to žaidynės, kurios į toleranciją garsė-
jančią Nyderlandų sostinę sutraukė
tūkstančius turistų.

→→→

Šeštadienį vietoje netoli Romos su-
situokė JAV valstybės departamento
atstovas Džeimsas Rubinas ir CNN ko-
respondentė Kristiana Amanpur, tapę
naujausia Vašingtono "grietinė" po-
ra.

Vyriausybė priėmė nutarimą, pagal kurį patentus prekybinei veiklai turinčios įmonės ir fiziniai asmenys nuo 1998 metų rugpjūčio 1 d. privalėjo turėti prekių įsigijimo dokumentus. Truputį vėliau valdžia padarė nuolaidų, ir maisto prekėmis be įsigijimo dokumentų bus galima prekiauti iki rugsėjo 1 d., o kitomis - iki spalio 1 d. Šią savo nuolaidą valdžios atstovai aiškina tuo, kad smulkiems prekiautojams sudaromos sąlygos parduoti prekes, įgytas dar be dokumentų. Kai šis Vyriausybės nustatytas terminas pasibaigs, kiekvienas prekiautojas, pirkdamas prekes, turės gauti iš pardavėjo sąskaitą - faktūrą arba kitą dokumentą, turintį visus privalomus rekvizitus.

Šis Vyriausybės nutarimas netenkina prekeivių, todėl kai kurių šalies rajonų smulkieji verslininkai šiandien ketina pradėti streiką prie Seimo rūmų.

Na, o kokios nuotaikos Rokiškyje? Norėdamas jas sužinoti, "Pragiedrulių" korespondentas STASYS VARNECKAS praėjusį šeštadienį dairėsi po Rokiškio turgų.

TURGAUS PREKEIVIŲ LAUKIA JUODOS DIENOS

Eisi į kairę - ant pomidoro užlipsi, ant agurko ar šviežios bulvės. Jų kainą palyginti su ano šeštadienio gero kai nukrito. Kilogramą pomidorų galėjai namo parsinešti už 3-3,5 Lt, agurkų - už 1 Lt, bulvių - už 80 ct. Pašneinti valstiečiai sakė, kad šlapesnėse dirvose dabar pats bulviakasis: jeigu bulvės pamirks vandenyje dar bent savaitę, jų ir kasti nebereikės.



- Tokiais nutarimais valdžia kontrabandos nesustabdys, - teigia rokiškėnas Vytautas Bajorūnas.

Eisi dešinėn - į verslininkų "dangų" pateksi. Ir ko tik čia nėra! Nuo belgiško kilimo iki sagutės kelnėms! Ant turgaus prekystalių, ant automobilių variklių dangčių, po palapinsiaustėm - avalynė, trikotažas, parfumerija, buities daiktai. Tik turėk pinigų.

Spręsti apie prekeivių mintis iš jų nuotaikos sunku: geri prekeiviai moka šypsotis net ir tada, kai visai liūdna. Todėl užkalbinu vieną iš jų - rokiškėną Vytautą Bajorūną, prekiaujantį daugiausia gatavais rūbais.

Taip, V. Bajorūnas žino tą Vyriausybės nutarimą, kuris jau gerokai sugadino kraujo ne vienam smulkiąjam verslininkui. Kai kurie prekių turi ne už vieną tūkstantį litų, nepavyks jų parduoti ir iki spalio pradžios. Rokiškio smulkieji verslininkai prekėmis dažniausiai apsirūpina Gariūnuose. Tad ir reikėtų, sakė V. Bajorūnas, kad Vyriausybė įpareigotų Gariūnų "berniukus" išrašinėti važtaraščius... O naujoji tvarka kontrabandos srauto nesustabdys. Ji tik nuskurdins arba privers nutraukti verslą dešimtis tūkstančių žmonių, kurie, netekę pragyvenimo šaltinio, kreipsis į darbo biržą ir taps naš-

ta tai pačiai Vyriausybei, priimančiai neapgalvotus nutarimus.

Rokiškio verslininkai, anot V. Bajorūno, taip pat jau kalba apie būtinumą telktis ir vieningai kovoti prieš verslo suvaržymus.

Kai kurie galbūt prisidės prie šiandien organizuojamos akcijos.

Prekybininkė iš Panevėžio Nijolė Kukelkienė, atvežusi odos dirbinių, sakė, kad Rokiškio ekonominė policija, mokesčių inspekcija ne tokie priekabūs, kaip Panevėžyje.

- Į Rokiškį važiuoti, - dėstė panevėžietė, - ir nebaisu, ir pelninga.

Vyriausybės nutarimą ji skaitė, aptarinėjo su kolegomis: Panevėžio smulkieji verslininkai bus pirmosiose piketo gretose.

Teko kalbėtis ir su kitais prekeiviais: visi reiškė susirūpinimą. Rami buvo tik Nijolė Čeponienė, pardavinėjusi AB "Rokiškio grūdai" keptą duoną ir batonus: sąskaitą - faktūrą ji visada gaus.

Ramūs ir valstiečiai, kolektyvinių sodų daržininkai: jų augintiems pomidorams, agurkams deklaracijų nereikės. O štai apelsinų, bananų, granatų ir kitų užjūrio skanėstų prekeivių rugsėjo 1 dieną bus paklausta: iš kur visa tai? Rodyk popierius!

Ramus ir biržietis Leonas Bičūnas, čirpinantis savo armoniką prie turgaus vartų. Nors ką gali žinoti: pareikalaus valdžia, ir privalės muzikantas deklaruoti savo pajamas, taip šykščiai byrančias į jo smuikelio futliarą.

Stasys Varneckas
Autoriaus nuotraukos



AB "Rokiškio grūdai" duoną siūlo Nijolė Čeponienė.



Pareigūnų vardu S. Meliūną sveikino vyr. inspektorė V. Pavarnikienė

KETVIRTAS

Ketvirtadienį šalies policijos generalinis komisaras Edvardas Blažys Rokiškio policijos pareigūnams perskaitė vidaus reikalų ministro įsakymą Rokiškio policijos komisaru paskirti Stasį Meliūną.

Stasys Meliūnas - ketvirtasis Lietuvos atgimimo metais paskirtas Rokiškio policijos komisaras. Pirmajam šios atsakingos pareigos buvo patikėtos Aleksandriui Leščiauskui, šiuo metu dirbančiam AB "Rokiškio sūris" apsaugoje. Antrasis - Jonas Stankevičius. Dabar jį galima rasti Lietuvos žemės ūkio banko Rokiškio skyriuje. Trečiasis komisaro antsiuvus nešiojo Anatolijus Krestovas. Šiuo metu jis gyvena Panevėžyje ir vadovauja miesto blaivyklai.

Su naujuoju paskyrimu pasveikinęs Stasį Meliūną ir palinkėjęs jam sėkmės, šalies policijos generalinis komisaras apžvelgė šalies teisėtvarkos būklę ir uždavinius. Komisaro kalbą galima išreikšti trumpai. Policija tarnauja konkrečiam piliečiui, o ne pilietis - policijai.

Policijos pareigūnų susirinkime dalyvavo rajono meras Vytautas Masiulis. Jis kalbėjo apie policijos sąveiką su visuomene, žadėjo rajono valdžios paramą.

Stasys Varneckas
Autoriaus nuotrauka

APENDIKSĄ OPERUOS TELEVIZORIUS ?

Rusijos krepšininkams, nuskriaudusiems lietuvių, vis dėlto nebuvo lemta džiaugtis aukso medaliais. Juos finale įveikė jugoslavai, po aštuonerių metų pertraukos vėl tapę čempionais.

Tačiau dėl to mums nė kiek ne lengviau. Širdperšą truputį apramino Lietuvos krepšininkų pergalė prieš argentiniečius. Galutinė - septintoji vieta. Mažoka, nes krepšinis - bene vienintelė sporto šaka, galinti Lietuvą reprezentuoti pasaulyje.

Komandos vyriausiasis treneris Jonas Kazlauskas po varžybų su argentiniečiais pareiškė, kad jis galbūt atsistatydins. Tai buvo truputį netikėta, nes Lietuvoje savarankiški atsistatydinimai nelabai įprastas reiškinys.

Stengiuosi, bet niekaip negaliu prisiminti atvejo, kad savo kėdės būtų savanoriškai atsisakęs ministras ar

šiai didesnis viršininkas. Net, pavyzdžiui, politikas, triuškinančiai pralaimėjęs rinkimus, vėl kopia į tribūną, vėl aiškina savo tiesas, nors rinkėjai toms tiesoms jau pasakė "ne". Tad Jono Kazlausko atsistatydinimas būtų neblogas pavyzdys ir mūsų valdininkams, ir politikams.

Visą praėjusią savaitę šalies žiniasklaida kūrė reklamą filipinų eskulapui Aleksui Orbitui. Tai nuostabus gydytojas, teigė LTV milijonams televizijos žiūrovų. Jis operuoja be skalpelio, nepalikdamas jokių randų! Jis galbūt pašnibždės mums į ausį keletą burtažodžių!

Tikrai šaunu. Prieš keletą metų lygiai taip pat pas mus garsėjo Kašpirovskis ir Čursinas, sugebėdavę net per televiziją taip užkoduoti paprastą vandenį, kad paskui jis padėdavęs geriau už geriausius vaistus.

Labai gaila, kad tas filipinų eskulapas neoperuoja per televiziją. Argi nenorėtume: priplojai nuoga pilvą prie ekrano, ir apendikso - kaip nebūta!

Jei gerasis tolimasis filipinietis nors žada operuoti be skalpelio, tai artimieji rusai skriaudžia, ir ne tik Atėnų krepšinio rūmuose. Grėsmė iškilo Lietuvos

naftos verslovėms, nes Rusijos naftos koncernas "Lukoil" sudarinėja naują naftos bei jos produktų eksporto schemą ir gali atsisakyti ketinimų eksportuoti naftą per Lietuvą. Apie tai rašė dienraštis "Respublika". Priežastis - Lietuvos Vyriausybės derybos su JAV kompanija dėl trečdalis šalies naftos komplekso akcijų pardavimo. Išreiškiama prielaida, kad dabar "Lukoil" bei kitos Rusijos naftos bendrovės pirmenybę teiks "Baltijos naftotiekio sistemos" plėtrai ir eksportuos naftą per Primorsko arba Suomijos Provo uostą. Be to, ir "Lukoil" žada įsigyti Venspilio naftos terminalo akcijų. Tai, be abejo, labai nudžiugintų mūsų kaimynus ir naftos biznio konkurentus latvius, kurie jau seniai protestuoja prieš Būtingės

REZONANSAS

naftos terminalo statybą - neva Būtingė užters visą Baltijos pajūrį. Protestų priežastys, žinoma, visai kitos...

Praėjusią savaitę paaiškėjo dar vienas svarbus dalykas, kuris, matyt, privers valdžios vyrus rimtai susimąstyti. Dvigubai padidintas degtinės akcizas nedavė reikiamo efekto: per pirmą pusmetį iš degtinės akcizo gauta 3 proc. pajamų mažiau negu pernai per tą patį laikotarpį. Taigi šalies biudžetas nepapildėjo, degtinės bizniu užsiimančios įmonės skaičiuoja nuostolius. Na, o Lietuvos girtuokliai jau visiškai priprato prie kontrabandinio "kaukolinio", ir jo paklausa didėja. Kai kurių apžvalgininkų nuomone, ta paklausa bus visiškai patenkinta, nes vaistų prieš kontrabandą dar neišrasta.

Kontrabandinis spiritas ypač reikalingas dabar, kaime vykstant javapjūtei bei ruošiantis rudens sėjai. Parodei kombainininkui kamštį - ir nupjaus tavo trihektarį! "Kaukolinis", išstūmęs valstybinę, tampa stabiliausia valiuta, nebijančia jokios infliacijos. Tiesa, į apyvartą sugrįžta "vaisiukas". Jo gamyba šalies įmonėse per pirmą šių metų pusmetį padidėjo 17 procentų. Dėl realizacijos problemų nėra.

Stasys Varneckas

BŪKIME KARTU

Nors vienas žymus veikėjas yra neseniai pareiškęs, kad Lietuvoje kas ant-ras žmogus turi psichinių problemų, tačiau medikai ir socialinės rūpybos darbuotojai pateikia konkretesnius skaičius. Kaip sakė rajono savivaldybės socialinės paramos ir darbo tarnybos vyriausioji inspektorė Zita Čaplikienė, Lietuvoje yra 23-24 tūkstančiai psichinės negalios invalidų. Mūsų rajone - apie tūkstantį.

Nors jie gauna pensiją, yra taikomos kai kurios lengvatos, tačiau tiek ligoniams, tiek jų šeimos nariams problemų nemažėja. Mūsų visuomenė dar nėra pripratusi priimti tokį žmogų į savo tarpą, kartais net nepagalvodama, kad ir juos pačius gali ištikti tokia nelaimė.

Todėl vilniečių iniciatyva kuriama šeimų, turinčių psichikos ligonių, respublikinė bendrija "Būkime kartu".



Gydytoja Violeta Redeckienė išrinkta bendrijos "Būkime kartu" pirmininkės pavaduotoja.

Rugpjūčio 6 dieną šios bendrijos Rokiškio skyriaus steigiamasis susirinkimas įvyko Psichiatrijos ligoninėje. Į jį žmonės su psichine negalia bei jų artimieji atvyko iš Rokiškio, Kamajų, Kazliškio, kitų rajono vietovių. Negalima nepaminėti kazliškėčių. Pats seniūnas Vytautas Spalgenas, sėdęs prie automobilio vairo, atvežė neįgaliosius, jų šeimos narius, seniūnijos socialinę darbuotoją Odetą Paulauskienę. Kitų seniūnijų žmonės atvyko savo lėšomis.

Steigiamojo susirinkimo dalyviai bendrijos "Būkime kartu" Rokiškio

skyriaus tarybos pirmininke išrinko Zitą Čaplikienę, pavaduotoja - psichiatrijos ligoninės darbuotoją Violetą Redeckienę.

Susirinkusieji kalbėjo, kaip labiau šios srities ligonius integruoti į visuomenę, jiems moraliai ir materialiai padėti. Bendrija turės savo įstatus, sąskaitą banke, bendradarbiaus su valstybinėmis institucijomis, visuomeninėmis Lietuvos ir užsienio invalidų organizacijomis.

Bendrija užsibrėžė tikslą - rūpintis sutrikusios psichikos žmonių gydymu, ginti jų interesus ir žmogiškąjį orumą, kovoti su diskriminacija, o svarbiausia - suburti Rokiškio rajone gyvenančias šeimas, globojančias sutriku-

sios
psi-
chi-
kos

žmones, vienišus neįgaliosius, telkti rėmėjus.

Į pirmąjį susirinkimą atvyko tik apie 20 žmonių.

- D a r daug žmonių, turėdami pro-

blemų, nedrįsta net pasirodyti visuomenėje, slepia savo skausmą. O juk mes tokie pat, norime džiaugtis gyvenimu, gal tik nuoširdžiau priimame aplinkinių dėmesį. Aš pati esu antros grupės invalidė, invalidė ir mano dukra Renata, besimokanti Prienų pensionate. Kai ten nuvažiavau, net nustebau dukros sugebėjimais. Kokia gabi ji deklamatorė, net režisierė, sportininkė. O namuose kartais vengdavau aplinkinių, atvirai pasakius, bijodavo užgauliojimų ir patyčių. Žmonėms reikia ne tik gerumo ir atlaidumo. Dievas mus sukūrė tokius, kokie esame, - priimdama 50-ojo jubiliejaus proga jai įteiktas gėles, su ašaromis akyse sakė Kamajų gyventoja Irena Lukjanova.

Steigiamojo susirinkimo dalyviai draugėn pažadėjo susirinkti rugsėjo mėnesį. Į bendriją kviečiami visi, kurie turi čia paminėtų problemų. "Būkime kartu" neatstums nė vieno. Bendrija pasidžiaugė, kad ją pažadėjo paremti "Rokiškio pragiedrulių" laikraštis, tačiau laukia didesnio dėmesio iš valdžios įstaigų, seniūnijų, jai pravers nors ir nedidelė verslininkų, kitų pagalba.

"Būkime kartu" turi savo telefoną-59147. Skambinkite, kas turite problemų ir kas šiai bendrijai norite padėti.

Rimantas Jurgelionis
Autoriaus nuotraukos



"Mums tokia bendrija labai reikalinga", - sakė kamajietė Irena Lukjanova ir jos dukra Renata.

PROKURATŪRA VIŠČIUKUS SKAIČIUOJA DUKART PER METUS

Perfrazavusi posakį, rajono apylinkės prokuratūros prokurorė Reda Rimeikienė žurnalistams pasakė, jog jų įstaiga savo darbo rezultatus apžvelgia ir viešai pagarsina ne rudenį, bet du kartus per metus. Jau įprasta, kad rezultatai susumuojami kartu su policijos komisariato vadovybe. Šį kartą šios institucijos "delegacijai" vadovavo naujasis komisaras Stasys Meliūnas.

Kadangi vyriausioji prokurorė Irena Mikulienė atostogauja, su darbo ataskaita supažindino prokurorė Reda Rimeikienė. Kaip įprasta, buvo pažerta daugybė skaičių, kai kurie jų analizuoti, bandyta ieškoti priežasčių, kodėl vienokių ar kitokių nusikaltimų padaugėjo, spręsta, ką daryti, kad žmonėms gyventi būtų saugiau ir ramiau.

SKAIČIAI: NUSIKALTIMAI...

Šiemet per 6 mėnesius rajone užregistruoti 285 nusikaltimai (pernai - 372; čia ir toliau skliausteliuose - 1997 m. pirmojo pusmečio skaičiai). Nors nusikaltimų sumažėjo, tačiau jų mažiau ir išaiškinta - tik 54 proc. (57,3). Sunkių nusikaltimų užregistruota tiek pat, kiek ir pernai - 65. Tačiau jų išaiškinta daugiau - 61,4 proc. (56,2). Mažiau nusikaltimų padarė nepilnamečiai - 33 (45), teisti asmenys - 25 (49), neblaivūs - 44 (102). Sumažėjo nusikaltimų, padarytų viešose vietose - 11 (41). Neužregistruota nužudymų (3), tačiau padaugėjo sunkių ir apysunkių kūno sužalojimų - 5 (0). Sumažėjo chuliganizmo atvejų - 10 (25), bet padaugėjo nusikaltimų, susijusių su narkotikais - 5 (1).

Dažniausi rajone nusikaltimai - vagystės. Jų užregistruota 189 (207). Užfiksuoti 2 (0) turto prievartavimo atvejai.

Ekonominių nusikaltimų tyrimo tarnyba išaiškino 50 proc. (66,7) nusikaltimų.

Daugiausia nusikaltimų padaryta Rokiškio mieste - 127. Obelių seniūnijoje - 35, Rokiškio kaimiškojoje - 32, Juodupės - 27, Pandėlio ir Kamajų - po 17, Panemunėlio ir Jūžintų - po 12, Kriaunų - 4, Kazliškio - 2. Šiais nusikaltimais padaryta nuostolių daugiau kaip už 1 mln. litų.

... BYLOS...

Policijos komisariato tardytojai per pusmetį pasiuntė į teismą 65 (76) bylas, o nutraukė 21 baudžiamąją bylą, iš jų 12 - nesant nusikaltimo įvykio ar sudėties.

Už teisėtų prokurorų reikalavimų nevykdymą bei įstatymų pažeidimus trims policijos komisariato pareigūnams iškeltos drausminės bylos. Prokuratūra, patikrinusi 131 sustabdytą baudžiamąją bylą, nustatė, kad be pagrindo buvo sustabdytos 9 bylos. Jose kvota ir tardymas atnaujinti. Panaikintas 1 nutarimas nutraukti baudžiamąją bylą. Patikrinta, kodėl 185 kartus atsisakyta iškelti baudžiamąsias bylas. 13 tokių nutarimų panaikinti.

Prokurorai savo žinion priėmė 18 bylų, iš kurių 13 baigė, 11 - su kaltinamąja išvada atiduota į teismą. Ginant valstybės ir fizinių asmenų interesus, pareikšta 13 civilinių ieškinių, kurių suma - beveik 8000 litų.

Prokuratūra gavo 45 (53) pareiškimus, iš kurių 33 (41) išsprendus, 11 (19) buvo patenkinti.

... TEISMAI

Rajono apylinkės teisme išnagrinėtos 103 (82) baudžiamosios bylos, iš jų 89 (72) dalyvaujant valstybiniais kaltintojams. Priimant nuosprendį, išnagrinėtos 92 (77) baudžiamosios bylos, iš jų dalyvaujant valstybiniais kaltintojams - 84 (72). Nuteisti 125

(91) asmenys. Dėl sunkių nusikaltimų priimti nuosprendžiai 25 (20) baudžiamosiose bylose. Išteisinti 2 asmenys. Abu nuosprendžiai apskūsti prokurorų. Per pusmetį prokurorai padavė 13 (1) apeliacinių skundų ir parengė 1 kasacinio skundo projektą. Iš jų aukštesnio prokuroro atšauktas tik 1, patenkinti 5 apeliaciniai skundai. Tiesa, 4 - nepatenkinti, 3 - neišnagrinėti.

KĄ DARYTI?

Pasitarimo dalyviai diskutavo, ką daryti, kad kriminogeninė situacija būtų palankesnė. Pažymėta, kad pagrindinė priežastis, kodėl šiemet išaiškinta mažiau nusikaltimų - prastas operatyvinių tarnybų darbas, intensyvi kadrų kaita, pareigūnų praktinių įgūdžių, profesionalumo stoka, menka komisarų, tvirtinančių nutarimus, kontrolė, kai kurių pareigūnų neatšakingumas. Tardytojai į teismą atidavė mažiau bylų, nes stigo darbuotojų, keliems dirbantiems teko labai didelis krūvis. Dabar padėtis gerėja.

Neišaiškinti nusikaltimai - savotiškas stimulus nusikaltėliams toliau dirbti juodą darbą. Todėl numatytos priemonės, kad kuo daugiau nusikaltimų būtų atskleista. Bus suaktyvintas operatyvinis darbas, labiau domimasi organizuotų gaujų veikla. Anot pasitarimo dalyvių, dažniau reikėtų taikyti užkardavimo bei socialinės psichologinės reabilitacijos įstatymus. Valkatos, tris kartus pasirodę viešoje vietoje neblaivūs, be didesnių diskusijų turėtų būti išvežti gydytis. Tuomet sumažėtų smulkių nusikaltimų - vagysčių iš sodų, sandėliukų.

Teisėtvarkos ir teisėsaugos pareigūnai numatė, ką artimiausiu metu pasiryžę įgyvendinti.

Vygandas Pranskūnas

KIEK MOKĖSIME UŽ LIEPĄ TEIKTAS PASLAUGAS?

Jei iki šiol pridėtinės vertės mokestį už išlaidas vandeniui šildyti mokėjo Vyriausybė, tai nuo liepos 1 dienos PVM mokestis užkrautas ant gyventojų pečių. Todėl jau dabar už karštą vandenį mokėsime daug brangiau. Kaip rašėme, šis mokestis nuo rugsėjo vėl padidės. Ne gyventojų naudai pasikeitė mokestis už dujas: tie, kurie neturi skaitiklių, mokės brangiau. Pusę lito pabrango mokestis už radijo tašką. Žodžiu, teikiantys komunalines paslaugas, žodžio "atpigo" turbūt neprisimins ilgai...

Čia pateikiame liepos mėnesio kainas.



KOMUNALINĖS PASLAUGOS

Paslaugos pavadinimas	Kaina	Pastabos
Dujos (kub. m)	3,40	Turintiems skaitiklius
Dujos (vienam gyventojui)	11,18	Neturintiems skaitiklių
Šaltas vanduo (kub. m)	2,10	----- " -----
Karštas vanduo (kub. m)	10,19	----- " -----
Karštas vanduo turintiems vonias, bet neturintiems skaitiklių	29,06	Vienam gyventojui
Karštas vanduo neturintiems vonių	23,69	----- " -----
Buto nuoma nenupirktiems butams	0,30	Už 1 kv. m
Eksplotacijos išlaidos	0,093	----- " -----
Šilumos tinklų priežiūra	0,094	----- " -----
Šiukšlių išvežimas	1,42	Vienam gyventojui
Kiemų valymas	1,30	----- " -----
Žaliųjų zonų priežiūra (šienavimas)	0,33	Nuo birželio iki spalio
Televizijos antena	0,33	Už vieną
Radijo taškas	2	----- " -----
Bendrabučių valymas	1,73	Vienam gyventojui
Liftai (pradedant 3 a., išskyrus vaikus iki 7 m.)	7,86	----- " -----
Bendrabočio komendanto išlaikymas	3,12	Vienam butui

ELEKTRA

Miesto gyventojams		
Už 1 kW (vienkartinis tarifas)	0,22	
Naudojantiems elektrines virykles	0,18	
Už 1 kW (dviejų laiko zonų tarifas)	0,26	Dieninis tarifas
----- " -----	0,12	Naktinis tarifas
Naudojantiems elektrines virykles	0,21	Dieninis tarifas
----- " -----	0,11	Naktinis tarifas
Kaimo gyventojams		
Už 1 kW (vienkartinis tarifas)	0,19	
Naudojantiems elektrines virykles	0,18	
Už 1 kW (dviejų laiko zonų tarifas)	0,22	Dieninis tarifas
----- " -----	0,10	Naktinis tarifas
Naudojantiems elektrines virykles	0,21	Dieninis tarifas
----- " -----	0,11	Naktinis tarifas

Mums rašo

KADA DUONOS KĄSNIS GARDESNIS

Patys kuriame laimę ir pražūtį. Ne vienas žinome ir matome, kad buteliuko lašai niekada niekam laimės neatnešė ir neatneš. Pažiūrėkime, kiek skyrybų, žmogžudysčių, nesantaikos, žiauriausių muštynių kyla tarp neblaivių. Ne paslaptis, kad girti vyrai žmoną, žmona vyrą, tėvas sūnų, sūnus tėvą peiliais subado. Doras žmogus ir gyvulio nemuša.

Dažnai per suktybes susikrauname didžiausius turtus, bet nežinome, ar ilgai mes jais naudosisimės. Gal vieną naktį neteksime ne tik turimo turto, bet ir savo gyvybės.

Senesni žmonės gerai prisimena vokiečių okupacijos laikus, kada ne vienas žydų turtą nešė nešė, vežimais vežė, sakydami, kad užteks mums ir mūsų vaikams. Keli tuo turtu pasinaudojo? Vieni, palikę viską, išbėgo, kiti nuo kulnų ar kalėjimų kameroje žuvo. Tai primena senolių posakis: "Svetimas turtas niekada niekam laimės neatneša". Apie tai primena ir mūsų audringas gyvenimas. Kiek dėl turto, apgaulės žmonių nužudyta, ar patys gyvenimo siūlą nutraukė. Kiek kalėjimuose sėdi garbingų valstybės vyrų, ar laukia teismo nuosprendžio. Negaliu būti pranašas, bet iš gyvenimo patirties matyti, kad lengvai susikrautas turtas dar lengviau išnyksta.

Teisingu, sąžiningu darbu įgytų vertybių ir šimtmečiais kandys nebepajėgia sugrauzti.

Kaip mes bijome darbo, skųsdamiesi, kad jo nėra! Žinokime, dabar darbas ne mūsų ieško, mes turime jį susirasti. Užmirškime sovietmečio laikus: jei prasigėrei – išmetė, o kitoje vietoje išskėstomis rankomis laukia.

Savomis rankomis užsidirbę duonos kąsnį suprasime, kad ji daug skanesnė.

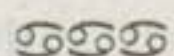
Jonas Talutis

IŠ POLICIJOS SUVESTINIŲ

Nuo rugpjūčio 6 iki 10 d. pareigūnai su-
laikė ir nubaudė 11 neblaivių piliečių, kurie
girti pasirodė viešose vietose, 2 - už nedidelį
chuliganizmą, 7 - už asmeninio ir valstybi-
nio turto vagystes. Sulaikyti 28 kelių eismo
taisyklių pažeidėjai, iš jų 9 buvo neblaivūs.

RUGPJŪČIO 6 D.

Iš UAB "Rokiškio dvaras" sandėlių ir ce-
cho, numušus pakabinamas spynas, pavogti
52 akmenų brėžtukai, klėjai, elektrinis laik-
rodys.



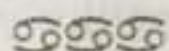
Apylinkės teismas atsiuntė dokumentus
apie tai, kad Sėlynės kaimo gyventojas S.V.
piktybiškai nemoka alimentų. Tokia pat me-
džiaga gauta apie vieną Rokiškio Vytauto
gatvės gyventoją bei pilietį iš P.Širvio gatvės.

RUGPJŪČIO 7 D.

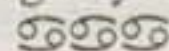
Policijos komisariatas informuotas, jog į
Rokiškio ligoninės priėmimo kambarį nu-
kirstais trimis rankos pirštais pristatytas V.T.
iš Moškėnų kaimo. Jį, neatsargiai elgdama-
sis su kirviu, sužalojo brolis.

RUGPJŪČIO 8 D.

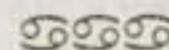
Alytaus gyventojas pranešė, kad iš jo au-
tomobilio VAZ - 2101, stovėjusio Kazliškų
je, neaiškiomis aplinkybėmis dingio automag-
netola "Blaupunkt".



Kelio Daugpilis - Rokiškis - Panevėžys 22
kilometre rokiškėčio A.S. vairuojamas au-
tomobilis VAZ - 21063 partrenkė staiga iš
šalutinio į pagrindinį kelią išvažiavusį dvira-
tininką S.D. Šis paguldytas į ligoninę.



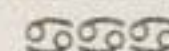
Apie 16 val. kilo gaisras Žvirbliškių kai-
mo gyventojų V.P. malkinėje. Malkinė sude-
gė.



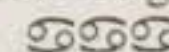
Iš obelietės G.V. buto neaiškiomis aplin-
kybėmis dingio auksinis moteriškas žiedas ir
85 litai.

RUGPJŪČIO 9 D.

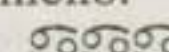
Didsodės kaimo gyventojas J.D. pranešė,
kad apie 4 val. 10 min. du neblaivūs čedasiš-
kiai sulaužė jo namo duris.



Išplėštas ir apvogtas D.B. prekybos kios-
kas Rokiškio Panevėžio gatvėje.



Nukentėjo du Pajojės kvartalo Maume-
džių gatvės gyventojai. Vienas šiltnamyje ne-
berado pomidorų, o kitas kolektyviniame so-
de - dviračio vežimėlio.



Apie 22 val. 30 min. vienoje Rokiškio
P.Širvio gatvės laiptinių du nepažįstami jau-
nuoliai nuo D.Š. kaklo ir rankos nuplėšė dvi
auksines grandinėles ir atėmė mobilaus ry-
šio telefoną. Nuostolis 3000 Lt.

Horoskopas šiai savaitei

OŽIARAGIS

Gruodžio 22 - sausio 19 d.

Ožiaragis pasieks daugiau negu tikėjo-
si. Gali iškilti sunkumų, tačiau iki rugpjū-
čio 14 dienos viskas susitvarkys. Daugelis
išvyks į užsienio kelionę. Tai gali tapti po-
sūkiu jūsų karjeroje ar asmeniniame gyve-
nime.

VANDENIS

Sausio 20 - vasario 18 d.

Vandenį gali apimti panika dėl didėjan-
čių išlaidų. Keiskite taktiką. Jūsų fondai
vėl padidės. Šią savaitę reikalų geriau ne-
tvarkyti, verčiau skirkite daugiau dėme-
sio meilei. Tačiau prisiminkite, kad per-
nelyg lengvas požiūris į seksą gali jus su-
gnuždyti dvasiškai.

ŽUVYS

Vasario 19 - kovo 20 d.

Verslininkės turėtų vengti finansinių
operacijų, nes jūsų pinigai gali būti užblo-
kuoti neribotam laikui. Tarnautojas grįš iš
komandiruotės su stora pinigine. Emoci-
nis meilės protrūkis jums gali baigtis blo-
gai.

AVINAS

Kovo 21 - balandžio 19 d.

Aviną bus mėginama įtikinti, kad jis turi
spręsti svetimas problemas. Jums būdin-
gas geraširdiškumas, tačiau nepamirškite,
kad po to jūs gali apkaltinti visomis di-
džiausiomis nuodėmėmis. Savaitei bus bū-
dingi romantiški posūkiai. Sutuoktinius,
ypač moteris, apims noras tapti neištiki-
mais.

TAURAS

Balandžio 20 - gegužės 20 d.

Laukia savaitė, kai reikės daug blašky-
tis, bet tai bus naudinga. Sėkmė garantuo-
jama 30 - 40 metų žmonėms. Kilus kivir-
čiui stenkitės susitaikyti.

DVYNIAI

Gegužės 21 - birželio 20 d.

Kuriam laikui teks išsisikirti ir darbuo-
tis atskirai. Planetų išsidėstymas toks, kad
jūs gali apvilti net patikimiausias partne-
ris. Moteris, regis, pasirengusi atlikti tokį
poelgį, kuris privers abejoti, kas yra mo-
teris - Dievo kūrinys ar klaidingas amžino
žmonių priešo padaras.

VĖŽYS

Birželio 21 - liepos 22 d.

Vėžiui daugiausia teks dirbti su doku-
mentais. Kai kas rengs verslo sutartis, kai
kas jas vizuos, kai kas pasirašinės. Sustip-
rės jūsų kaip stipraus profesionalo repu-
tacija. Galite netikėtai gauti pinigų. Mei-
lė virte virs.

LIŪTAS

Liepos 23 - rugpjūčio 22 d.

Dažnai reikės aiškintis - vadovui, žmo-
nai ar vyrui, galbūt policijai. Jūs galite pri-
imti skubotą sprendimą, kuris sukels daug
sunkumų. Susipykę sutuoktiniai ir impul-
syvūs meilužiai nuspręs laikinai išsiskirti.
Jie susiras naujus gyvenimo partnerius.

MERGELĖ

Rugpjūčio 23 - rugsėjo 22 d.

Mergelė, rodos, praranda pagrindinius
orientyrus. Visiška minčių sumaištis. Ne-
tikėta kliūtis gali sugriauti artimiausius su-
manymus. Vyras rizikuoja pernelyg įsisi-
maginti ieškodami abejotinos tiesos stik-
liuko dugne.

SVARSTYKLĖS

Rugsėjo 23 - spalio 22 d.

Jūs sups pavyduoliai. Pasiruoškite tam,
kad jie stengsis pastūmėti jus į neapgal-
votą poelgį. Jūs, atrodo, neatsargiai viską
atvirai pasakote ir tuo gali pasinaudoti jū-
sų priešai. Sutuoktinių santykius temdo
kandūs savitarpio priekaištai.

SKORPIONAS

Spalio 23 - lapkričio 21 d.

Jūs apims visiško pasitenkinimo jaus-
mas. Daugelio laukia įdomi kelionė į už-
sienį. Pirkiny bus sėkmingas. Panelė turi
nutraukti santykius su senu meilužiu ar-
ba pasielgti kaip su husaru: prigirdyti, su-
rišti - ir susituokti.

ŠAULYS

Lapkričio 22 - gruodžio 21 d.

Laukia nelengva savaitė. Darbe galimi
nepelnyti vadovo priekaištai. Galite turė-
ti didelių išlaidų. Buvęs savitarpio supra-
timas šeimoje dings tartum stiklinė van-
dens dykumos smėlyje. Rūpesčių gali su-
kelti vaikai. Laikykitės, netrukus visi ne-
malonumai baigsis.

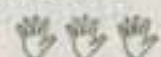


PROTINGIAU NEPASAKYSI

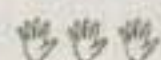
Moterys be vyrų vysta, o vyrai be moterų kvaileja.



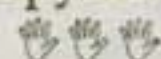
Ne kiekvienas sugeba laiku užsčiaupti ir laiku išeiti.



Garbės negalima atimti, ją galima tik prarasti.



Ne tas gerai išauklėtas, kursai nepa-pila ant staltiesės padažo, o tas, kursai nepastebi kitą išpylus.



Patys bjauriausi žmonės – vietiniai įžymybės.



Jeigu jums paduoda kavą, tai nepradėkite joje ieškoti konjako.

Iš tikrų nutikimų serijos

PAPŪGOS KLAIDA

Ši tikrą nutikimą PPP papasakojo žilas kovų veteranas, liudininkas tos trupučių komiškos, tačiau pamokančios istorijos.

- O buvo taip, - pradėjo veteranas, gurkstelėjęs Utenos alaus, - ir buvo labai seniai – pokario metais. Trys rokiškėnai – Jonas Z., Antanas D. ir Jeronimas K. (pavardžių nesakysiu, nes jie dar gyvi ir gali man per ausį užvožti) sugalvojo prisirašyti prie šlovingos komunistų partijos. Kaip ir dera tokiais atvejais, parašė pareiškimus, paėmė "ant drąsos" ir atėjo į partinį biurą (dabartinė viešoji biblioteka).

Pirmiausia į biurą pakvietė Joną. Draugai laukia jo, jaudinasi. Pagaliau Jonas išvirsta, įraudęs kaip ridikėlis.

- Sakyk greičiau, ko klausinėjo?

- Nieko ypatingo, - atsipūtęs pasakė Jonas. - Paklausė, ką aš turėjau anais laikais, prie Smetonos.

- Ir ką atsakei?

- Pasakiau, kad turėjau krautuvėlę, ne tokią, kaip dabar.

- Ir prirašė?

- Prirašė.

Į biurą užėina Antanas ir po pusvalandžio pasirodo tarpdury, švytėdamas iš laimės.

- Ko klausinėjo?

- To paties: ką turėjai Smetonos laikais? Atsakiau, kad fabrikėlį. Nedidelį, ne tokį, kaip dabar. Priėmė.

Atėjo eilė Jeronimui. Susiglostė Jeronimas plaukus, atsikrenkštė ir dingo už durų. Draugai, žinoma, jo laukia.

Laukti teko neilgai – tyliai prasivėrė biuro durys ir pro jas iššliukino, nei gyvas, nei miręs, Jeronimas.

- Nepriėmė...

- O ko klausė?

- Irgi to paties... Ką turėjau anais laikais...

- Ir...

- Pasakiau, kad turėjau bordelį. Nedidelį, ne tokį, kaip dabar...

- Tai štai ką reiškia būti papūga, kartoti kitų žodžius, - baigdamas pasakojimą, pareiškė žilas kovų veteranas. - Žmogus visą savo gyvenimą, karjerą susigadino. O būtų dideliu viršininku tapęs.

Užrašė Stasys Daugėla

Iš aukso lūpų į PPP

Pavyzdingas vyras skaito žmonai iš biblijos, kad Saliamonas turėjęs 300 žmonių ir 700 vergių.

- Gaila, - glosto vyro plikę žmona. - Bet iš tavęs būtų labai menkas Saliamonas.



Vyras išmetinėja žmonai:

- Kiek aš tavęs prašiau nevadinti manęs kvailiu vaikams girdinti! Juk galima tai perduoti koku nors gestu, kad aš suprasčiau!



- Anksčiau žmona naktį nubusdavo nuo mažiausio šiugždesio ir žadindavo mane. Jai rodėsi, kad į butą įlindo vagys.

- Reikėjo jai paaiškinti, kad vagys stengiasi dirbti negirdimai.

- Aiškinau. Dabar ji mane žadina, jeigu bute tylu.



- Kaip jūs sutariate su žmona?

- Puikiai! Iš pat pradžių mudu susitarėm: visus svarbius klausimus spręsiu aš, o paprastesnius - žmona. Tiesa, iki šiol mums dar neiškilo svarbių klausimų.



- Kuo baigėsi tavo barnis su žmona?

- Kompromisu. Aš pripažinau, kad ji teisi - ir žmona sutiko.



- Žiūrėk, - rodo žmona vyrui. - Štai ta višta labai liūdnai atrodo. Gal ją papjauti?

- Galima, - sutinka vyras. - Bet nemanau, kad tai ją pralinksmins.



Vyras klausia žmoną:

- Kokios dovanos norėtum - naujų kailinių ar kelionės į Bulgariją?

- Verčiau į Bulgariją. Sako, ten kailiniai pigesni.

Rokiškio

PRAGIEDRULIAI

Mūsų adresas:

Nepriklausomybės a. 22
4820 Rokiškis

Redaktorius Vygandas Pranskūnas

Leidžia UAB "Rokiškio pragiedruliai"

Už skelbimų turinį redakcija neatsako.

Renka, maketuoja, spausdina "Rokiškio pragiedrulių" leidybos centras.

2 spaudos lankai. Indeksas 424.

Laikraštis išeina antradieniais ir penktadieniais

Tiražas 5940 egz.

Tel./Faks. 5 13 54



PRAGIEDRULIAI

Nepriklausomas rokiškėnų laikraštis

1998 m. rugpjūčio 11 d. antradienis. Nr. 41. Kaina 0,60 Lt.



JUGOSLAVŲ TRIUMFAS IR LIETUVIŲ FIASKO

Sekmadienį Graikijos sostinėje Atėnuose baigėsi XIII pasaulio vyrų krepšinio čempionatas. Atkaklioje finalinėje dvikovoje įveikusi Rusijos rinktinę rezultatu 64:62, pasaulio čempione tapo Jugoslavijos komanda. Bronzos medaliai įteikti amerikiečiams, kurie mažajame finale 84:61 sutriuškino aikštelės šeimininkus graikus.

Lietuvos komanda, iš kurios tiek daug tikėtasi, užėmė tik 7-ąją vietą. Ji, beje, neįveikė nė vienos Europos komandos.

“OBELIŲ ALIEJUS” PASIRENGĘS GAMYBOS STARTUI

Į akcinę bendrovę “Obelių aliejus” pradėtas vežti šių metų rapsų derlius. Raseinių ir Biržų rajonų bendrovės bei ūkininkai jau pristatė daugiau kaip 50 tonų žieminių rapsų. Už toną, įskaitant subsidijas, bendrovė moka 950 litų.

Kaip sakė bendrovės gamybos ir statybos direktorius Algirdas Braknys, iš viso šiais metais planuojama supirkti apie 18 tūkstančių tonų rapsų.

Liepos mėnesį įmonė nedirbo, buvo remontuojami įrengimai, atlikta nemažai apdailos, kitų darbų. Dauguma žmonių atostogavo. Tačiau netrūkusi prasidės paprasto rapsų aliejaus ir aliejaus su karotinu, turinčio gydomųjų savybių, gamyba.

Bendrovės sandėliuose yra nemažai susikaupusios praėjusių metų produkcijos. Jeigu lietuviai, būdami savo krašto patriotai ir palaikydami idėją “Pirk prekę lietuvišką”, nupirktų po butelį Obelių aliejaus, sandėliai kaip mat ištuštėtų.

Šeimininkės dar labai mažai žino apie naująją obeliečių produkciją, įvertintą “Agro Balt” parodoje aukso medaliu, - rapsų aliejų su karotinu. Gal tikrai verta pabandyti?

Dėl rapso pardavimo, visais kitais klausimais galima teirautis telefonu 58844.

Rimantas Jurgelionis
Autoriaus
nuotrauka



Gamybos vedėja Gražina Čiučelienė prie naujų įrengimų.



Sveikata iš kopūstų

Paimkite pačią paprasčiausią, populiariausią ir pigiausią daržovę - kopūstą, ir turėsite ypatingą natūralų vaistą.

Kopūstų gydomosios savybės žinomos nuo seno. Graikų ir romėnų gydytojai juos "išrašydavo" beveik nuo visų ligų... O šiuolaikiniai medicinos tyrimai parodė, kad kopūstuose esančios medžiagos padeda kovoti su vėžiu, ypač krūtų.

Kuo remiasi tyrinėtojai teigdami, kad kopūstas turi antivėžinių savybių? Panagrinėkime kopūstų sudėtį. Juose randame daug vitaminų: A (antivėžinis vitaminas), B (tai vitaminų grupė, stiprinanti nervų sistemą), C (stiprina imuninę sistemą - labiausiai jos stinga pavasarį), K (padeda krešėti kraujui). Kopūstuose gausu ir jodo, kalcio, sieros, vario, chlorofilo, geležies. Šie elementai skatina kraujo gamybą, kai kurie jų padeda gydyti žaizdas, saugo nuo infekcijų.

Valgykite kopūstus kuo mažiau apdorotus (stambiai supjaustytus, nevirtus), gerkite jų sultis (ką tik išspaustas!) Dažniau suvalgyta kopūstų salotų porcija ar stiklinė sulčių padės gydyti skrandžio opą, mažakraujystę, gripą, artritą, depresiją.

Derėtų žinoti, kad kopūstais galima gydytis ir išoriškai. Reikia kruopščiai nuplauti 2-3 kopūsto lapus, juos keletą minučių palaikyti verdančiame vandenyje (dar geriau - garuose) ir dėti ant skaudamos vietos. Taip galite numalšinti galvos, gerklės, danties, strėnų skausmą. Kopūsto lapų kompresas padės sergant angina, išsiplėtus venoms, esant skausmin-

goms mėnesinėms, reumatizmui, sinusitui, nudegus odą, iškilus vėčiai, įkandus vabzdžiui.

Be visų išvardytų gerųjų savybių, kopūsto lapas gali į paviršių "ištraukti" pūlinį, sulaikyti kraujavimą, slopinti skausmus.

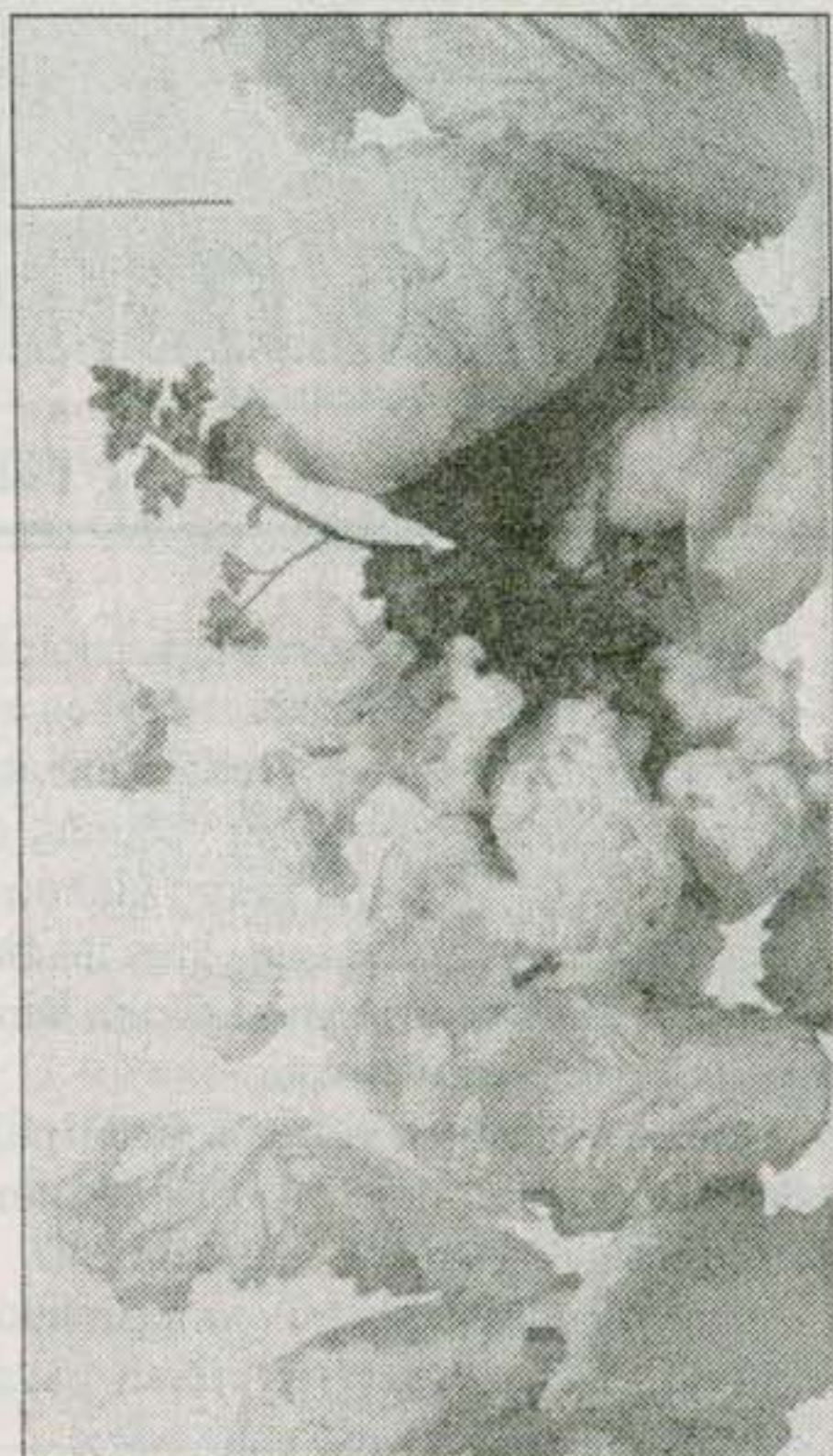
Šis tas apie nėštumą

Nuomone, kad nėščia moteris turi valgyti už du, nėra teisinga. Tokia nuostata mus pasiekė iš viduramžių, kai gyventojai turėdavo dažnai kęsti badą. Nėščioji turėtų valgyti ne du kartus daugiau, bet du kartus geriau, t. y. racionaliai maitintis. Pavyzdžiui, nėščios moters organizmas turėtų gauti 1500 mg kalcio per dieną (tiek reikia, kad normaliai formuotųsi vaisiaus kaulai ir dantys).

Nėščia moteris paprastai priauga 10-12 kg. Nors tai priklauso nuo jos kūno masės prieš nėštumą ir polinkio storėti. Tačiau bet kuriu atveju per didelis svoris (17 ir daugiau kg) gali atsilipti kūdikio sveikatai. Nepakankamai besimaitinanti moteris rizikuoja pagimdyti (kartais net prieš laiką) silpną kūdikį.

Besilaukianti moteris turėtų daugiau nei paprastai dėmesio skirti dantų priežiūrai - valytis juos du arba tris kartus per dieną, dažniau lankytis pas stomatologą.

Ir dar. Netiesa, kad nėštumo metu pavojinga sportuoti. Priešingai, labai svarbu išlaikyti gerą fizinę būklę, tam tikrą kūno lankstumą. Žinoma, reikia vengti tokio sporto, kur reikia šokinėti ar galima nukristi, susitrenkti. Tačiau plaukimas, ėjimas ir lengva mankšta, kuri pulso nedidina daugiau nei iki 100 tvinksnių per minutę, tik



pagerins nėščiosios savijautą.

Dažnai galvojame, kad kasdienį nuovargį sukelia nesi- baigiantys rūpesčiai namie ir darbe. Tačiau jei pastebėjote, kad ne tik nuolat pavargstate, bet ir ėmė plonėti bei slinkti jūsų plaukai, dažnai jaučiate vidinį drebulį, šaltį, kreipkitės į endokrinologą - gali būti sutrikusi skydliaukės veikla. Skydliaukė gamina hormoną tiroksiną. Jei organizme jo trūksta, pablogėja savijauta. Vėliau ima didėti kūno masė, kimsta balsas, sausėja plaukai ir oda, padidėja jautrumas šalčiui, moterys sunkiau serga mėnesinėmis.

Dabar maždaug 2 proc. žmonių kenčia nuo sutrikusios skydliaukės veiklos. Ši liga labiausiai paplitusi tarp 40-60 metų amžiaus moterų.



Serviruojame kavos stalą

Kartais užtenka vieno artimo žmogaus žvilgsnio ar malonaus žodžio - ir pasijuntame reikalingos, mylimos, įvertintos. Viena nuoširdi

smulkmena, džiugi staigmena, o gal nedidelė išmonė - ir mūsų namuose šventė.

Paskirkime valandėlę sau ir savo artimiesiems - prisėskime puodelio kavos.

Paprastos detalės suteiks stalui žavesio, tik reikia paeksperimentuoti, pažaisiti spalvomis, formomis. Labai svarbu spalvų harmonija. Gražu, kai staltiesės ar servetėlės dera prie indų ir interjero. Jei jūsų indai margi, balta staltiesė išriškins jų ornamentus, jei staltiesė ar servetėlė spalvotos - parinkite tokius indus, kuriuose vyrautų staltiesės spalvos. Geriausiai prie spalvotų stalo užtiesalų tinka balti indai, beje, juose gražiausiai atrodo patiekalai, o sudus puodeliui ar lėkštutei, lengviau priderinti naujus.

Servetėlė turi būti tokio dydžio, kad ant jo tilptų lėkštutė desertui, kavos puodelis su lėkštute ir įrankiai. Todėl išgydamos servetėlės per daug nesizavėkite įmantrių formų, apvaliomis servetėlėmis. Jei stalas užtiestas staltiese, servetėlių geriausiai nedėti.

Servetėlės visada turi būti švarios, išlygintos ir pastandintos. Medžiaginės servetėlės yra skalbiamos po kiekvieno panaudojimo.

Dabar labai populiarios popierinės servetėlės. Sulankstyta servetėlė dedama į desertinę lėkštę. Lankstinio smaigalys nukreipiamas į dešinę pusę nuo svečio.

Medžiaginės servetėlės tiesiamos 1-2 cm toliau nuo stalo krašto. Tokiu pat atstumu nuo servetėlės krašto dedama lėkštutė kepiniams, tortui ar desertui. Ji reikalinga ir vaišinant saldinais. Prieš patiekiant į stalą, saldainiai iš dėžutės išimami į saldaines vazas.

Visi įrankiai, reikalingi vaišėms, turi tilpti ant servetėlės. Šaukštelis kavai dedamas ant lėkštutės, lygiagrečiai puodelio ašeliai. Kepiniams ar desertui dešinėje desertinės lėkštutės pusėje dedamas atskiras įrankis: šakutė ar šaukštelis. Už lėkštutės desertiniai įrankiai dedami serviruojant stalą pietums, kai valgomas karštas patiekalas ir užkandžiai.

Kavą į stalą atnešame kavinuke arba puodeliuose. Abiem atvejais dar virtuvėje indai, į kuriuos pilama kava, šiek tiek pašildomi, kad kava ne taip greitai atšaltų.

Kava pilstoma svečiui iš dešinės. Pirmiausia įpilama vyresnio amžiaus svečiams, taip pat moterims.

Prie juodos kavos patiekiamas konjakas, likeris.

Verta žinoti ir tai...

Jokios rūšies kavos negalima plikyti verdančiu vandeniu - jis turi būti ne karštesnis kaip 90-95 C. Būtent toks vanduo ištraukia kofeiną ir aromatą, tirščiuose palikdamas karčias, virškinimo traktą dirginančias medžiagas. Verdantis vanduo naikina kai kuriuos kavos skonio komponentus.

Užplikius maltas pupeles, laikyti ne ilgiau kaip 2-4 minutes, tada kavą perkošti ir išpilstyti į puodelius.

Kavos joku būdu negalima užvirinti.

Kad geriau atsiskleistų pupelių kavos aromatas, galima įberti žiupsnelį valgomosios druskos.

Gerą kavą patartina plikyti tik geru vandeniu: perfiltruotu specialiu prietaisu arba negazuotu mineraliniu.

PRIE KAVOS SVEČIAMS IR SAU

KAVOS
MAG

200 g grietinės, 70 g cukraus, pusė stiklinės pieno, 3 kiaušiniai, 20 g maltos kavos, 10 g želatino, žiupsnelis vanilinio cukraus.

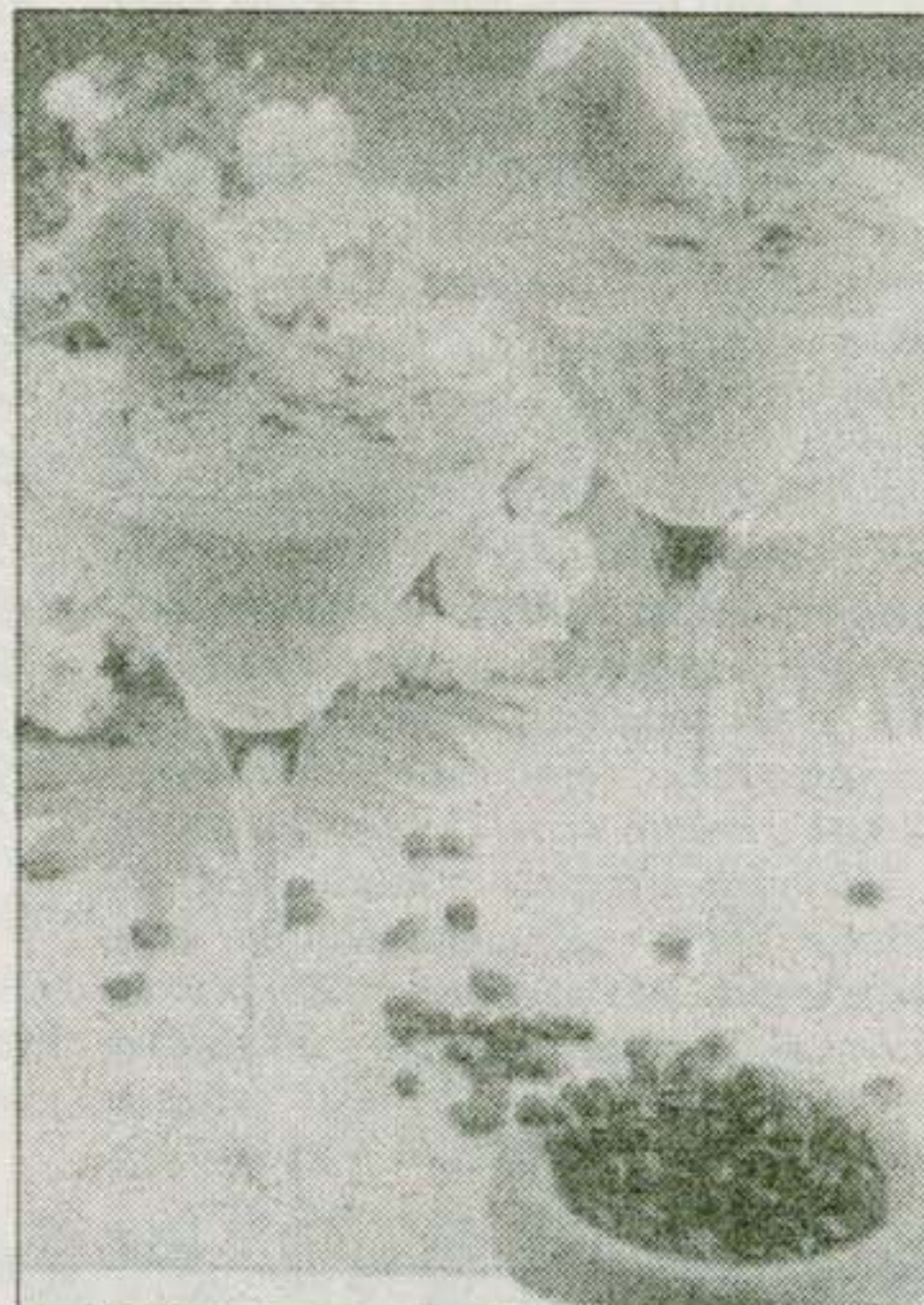
Išmirkytą želatiną ištirpinti keliuose šaukštuose verdančio vandens, įberti tarkuotos ir su cukrumi sumaišytos vanilės, viską supilti į verdančią grietinėle ir smarkiai išmaišyti. Trynius ištrinti su cukrumi, įpilti atšaldytos kavos ir paruoštos grietinės. Padėti šalta. Kai kremas ims stingti, supilti jį į taureles ir papuošti biskvitiniais sausainėliais.

KAVOS PUNŠAS

1/2 litro raudonojo vynu, 60 ml konjako, 4-6 šaukšteliai

cukraus, 2 šaukšteliai tirpios kavos, 4 dideli sultingo mandarino griežinėliai.

Vyną supilti į puodą, suberti tirpią kavą ir cukrų, supilti konjaką, išmaišyti; kai cukrus ištirps - pakaitinti, bet neužvirinti. Punšą išpilstyti į taures ir papuošti mandarino griežinėliais.





Sveikata iš kopūstų

Paimkite pačią paprasčiausią, populiariausią ir pigiausią daržovę - kopūstą, ir turėsite ypatingą natūralų vaistą.

Kopūstų gydomosios savybės žinomos nuo seno. Graikų ir romėnų gydytojai juos "išrašydavo" beveik nuo visų ligų... O šiuolaikiniai medicinos tyrimai parodė, kad kopūstuose esančios medžiagos padeda kovoti su vėžiu, ypač krūtų.

Kuo remiasi tyrinėtojai teigdami, kad kopūstas turi antivėžinių savybių? Panagrinėkime kopūstų sudėtį. Juose randame daug vitaminų: A (antivėžinis vitaminas), B (tai vitaminų grupė, stiprinanti nervų sistemą), C (stiprina imuninę sistemą - labiausiai jos stinga pavasarį), K (padeda krešėti kraujui). Kopūstuose gausu ir jodo, kalcio, sieros, vario, chlorofilo, geležies. Šie elementai skatina kraujo gamybą, kai kurie jų padeda gydyti žaizdas, saugo nuo infekcijų.

Valgykite kopūstus kuo mažiau apdorotus (stambiai supjaustytus, nevirtus), gerkite jų sultis (ką tik išspaustas!) Dažniau suvalgyta kopūstų salotų porcija ar stiklinė sulčių padės gydyti skrandžio opą, mažakraujystę, gripą, artritą, depresiją.

Derėtų žinoti, kad kopūstais galima gydytis ir išoriškai. Reikia kruopščiai nuplauti 2-3 kopūsto lapus, juos keletą minučių palaikyti verdančiame vandenyje (dar geriau - garuose) ir dėti ant skaudamos vietos. Taip galite numalšinti galvos, gerklės, danties, strėnų skausmą. Kopūsto lapų kompresas padės sergant angina, išsiplėtus venoms, esant skausmin-

goms mėnesinėms, reumatizmui, sinusitui, nudegus odą, iškilus vėžiai, įkandus vabzdžiui.

Be visų išvardytų gerųjų savybių, kopūsto lapas gali į paviršių "ištraukti" pūlinį, sulaikyti kraujavimą, slopinti skausmus.

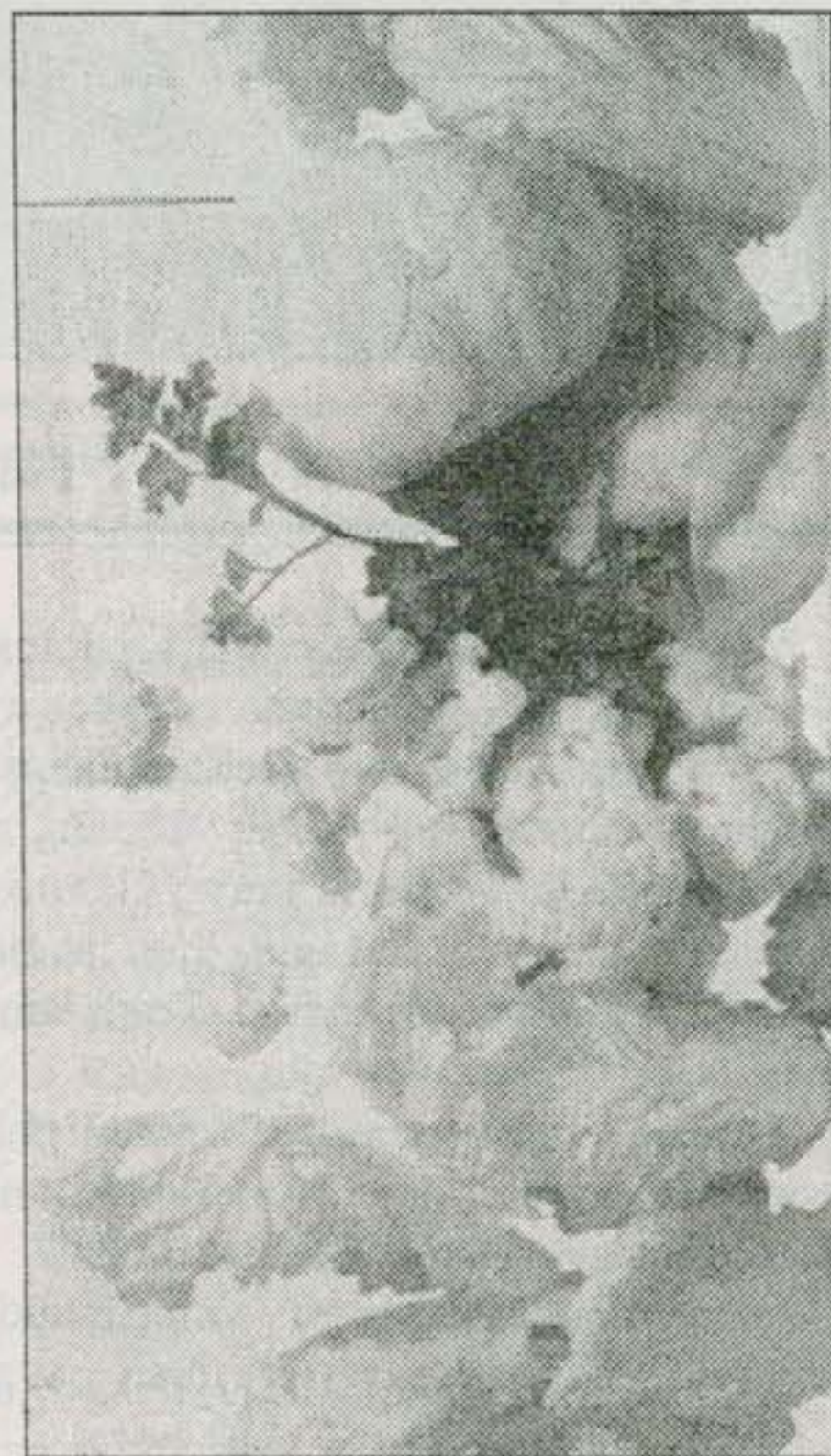
Šis tas apie nėštumą

Nuomone, kad nėščia moteris turi valgyti už du, nėra teisinga. Tokia nuostata mus pasiekė iš viduramžių, kai gyventojai turėdavo dažnai kęsti badą. Nėščioji turėtų valgyti ne du kartus daugiau, bet du kartus geriau, t. y. racionaliai maitintis. Pavyzdžiui, nėščios moters organizmas turėtų gauti 1500 mg kalcio per dieną (tiek reikia, kad normaliai formuotųsi vaisiaus kaulai ir dantys).

Nėščia moteris paprastai priauga 10-12 kg. Nors tai priklauso nuo jos kūno masės prieš nėštumą ir polinkio storėti. Tačiau bet kiu atveju per didelis svoris (17 ir daugiau kg) gali atsiliiepti kūdikio sveikatai. Nepakankamai besimaitinanti moteris rizikuoja pagimdyti (kartais net prieš laiką) silpną kūdikį.

Besilaukianti moteris turėtų daugiau nei paprastai dėmesio skirti dantų priežiūrai - valytis juos du arba tris kartus per dieną, dažniau lankytis pas stomatologą.

Ir dar. Netiesa, kad nėštumo metu pavojinga sportuoti. Priešingai, labai svarbu išlaikyti gerą fizinę būklę, tam tikrą kūno lankstumą. Žinoma, reikia vengti tokio sporto, kur reikia šokinėti ar galima nukristi, susitrenkti. Tačiau plaukimas, ėjimas ir lengva mankšta, kuri pulso nedidina daugiau nei iki 100 tvinksnių per minutę, tik



pagerins nėščiosios savijautą.

Ar ne per greit pavargsti?

Dažnai galvojame, kad kasdienį nuovargį sukelia nesi- baigiantys rūpesčiai namie ir darbe. Tačiau jei pastebėjote, kad ne tik nuolat pavargstate, bet ir ėmė plonėti bei slinkti jūsų plaukai, dažnai jaučiate vidinį drebulį, šaltį, kreipkitės į endokrinologą - gali būti sutrikusi skydliaukės veikla. Skydliaukė gamina hormoną tiroksiną. Jei organizme jo trūksta, pablogėja savijauta. Vėliau ima didėti kūno masė, kimsta balsas, sausėja plaukai ir oda, padidėja jautrumas šalčiui, moterys sunkiau serga mėnesinėmis.

Dabar maždaug 2 proc. žmonių kenčia nuo sutrikusios skydliaukės veiklos. Ši liga labiausiai paplitusi tarp 40-60 metų amžiaus moterų.

Palvinija

☞☞☞ "Pragiedrulių" priedas moterims ☞☞☞

Mėgaukitės glostančia saulute, gaiviomis spalvomis, sodriais vasaros aromatais. Kiekviena ramybės ir atgaivos akimirka, nes gyvenime viskas taip greitai keičiasi. Čia, žiūrėk, pats žydėjimo šėlsmas, o po kelių valandų, nušniokštus liūčiai, puikiausi žiedai atsiduria purvo klanuose. Žmogus dažnai slopina gyvenimo džiaugsmą - kam tas žiedų puošnumas, jei paskui teks atsidurti ant žemės... Kokia laimė, kad gamta negali "pasimokyti" iš savo tvarinio.

Ateiname šion žemėn, kad išeidami paliktume ją gražesnę, o besidarbuodami dar šio to išmuktume. Gal kentėti, gal džiaugtis, o gal pasirinkti ar apsispręsti?

Jei manysim, kad gyventi - sunku ir liūdna, jei nuolat ant ko nors pyksime, tik patys greičiau pavargsime ir kitiems

įkyrėsime. Mes dažnai laikome egzaminus. Ne tik mokyklose. Kone kasdien įvairiose gyvenimo situacijose tikrinamas mūsų pasirengimas įveikti kliūtis. Ir visai nesvarbu, kokį stresą - tikrą ar išgalvotą - patiriame, jei jis mums sukliudo pasiekti tikslą.

Tik, rodos, kad laimingiausi - protingieji, kiekvieną savo (ir kitų...) veiksmą logika matuojantys. Širdies balsas svarbus ne tik nuotaką renkantis. Ne visi tai nori pripažinti, bet ir jie išsiduoda prie namų ką nors visiškai nenaudingo pasisodindami...

Tad pabūkite ne tokios darbščios, pareigingos - bent vieną pavakarę praleiskite neprotingai. Taip, kaip norisi. O rankdarbius ir apmąstymus apie ligas bei problemas atidėkite ne tokiam puikiam metų laikui. O mes Jums padėsime!

NEMĖGSTU PIRMADIENIŲ

Tyrimai rodo, kad prasidėjus darbo savaitei, daugiau nei paprastai žmonių lankosi pas gydytojus, daugiau parašoma nedarbingumo lapelių, padaugėja širdies priepuolių, savižudybių ir skyrybų. Iš kur atsiranda pirmadienio sindromas? Kaip išsklaidyti jau sekmadienio vakare atsirandančią blogą nuotaiką?

DEŠIMT GERŲ PATARIMŲ, KAIP LENGVIAU IŠGYVENTI PIRMADIENIO RYTĄ

- Užuoat bėgę nuo penktadienio darbų ir problemų, pasistenkite su tuo susidoroti per paskutines darbo valandas ir apmąstykite, ką veiksite pirmadienį. Jei viską galite suplanuoti - situacija kontroliuojama.

- Penktadienio vakare pasistenkite atsiplėšti nuo minčių apie darbą ir pasiruošti poilsiui. Taip apsisaugosite nuo nesąmoningo noro savo rūpesčius "parnešti" namo ar dėl jų susitvenkusią įtampą išlieti draugams.

- Darbo dienomis pasistenkite tuo pačiu laiku keltis ir gultis. Šeštadienį nepersimiegokite: atsikėlę papusryčiaukite, išgerkite kavos puodelį ir tik paskui dar valandėlę nusenūskite. Tokiu būdu nesutrikdysite įprastinio gyvenimo ritmo ir neteks skųstis galvos skausmu.

- Valgykite, gerkite ir linksminkitės penktadienio vakare ir šeštadienį, bet sekmadienį pasistenkite rasti būdą atsipalaiduoti kitaip.

- Kai pirmadienio ryte užspausite čirš-

kiantį žadintuvą, nesiverskite ant kito šono dar truputėlį snūstelti. Kad ir koks nemalonus tas pirmadienis, jis bus dar blogesnis, jei lėksite iš namų nepapusryčiaavę ar taip ir nesuradę nė minutėlės pasiruošti prasidedančiam dienai. Pabudę gerai pasiražykite, atlikite keletą kvėpavimo pratimų. Atsigaivinę po dušu, gerai papusryčiaukite. Nuotaika tikrai pagerės, jei suvalgysite kokį skanėstą ar vaisių.

- Pirmadienį galite ir paeksperimentuoti: paieškokite neįprastos radijo stoties ar televizijos kanalo. Gali būti, kad jūsų nuotaiką pagerins muzika, o gal naujas veidas ekrane.

- Jei darbo patalpose dirba daug žmonių, išsiaiškinkite, ar savaitgalį jos buvo pakankamai gerai išvėdintos, o gal dar nevēlu tai padaryti ir dabar.



- Besaikį kavos gėrimą geriau pakeiskite mineralinio vandens ar vaisių sulčių stikline.

- Susiplanuokite ką nors malonaus ir linksmo pirmadienio vakarui.

- Jei pirmadieniais padarysite ką nors malonaus, pavyzdžiui, sumanysite įdomią pramogą savaitgaliui, parašysite nuoširdų laišką ar maloniai pabendrausite su kolegomis, - tai tikrai nebijosite šių dienų.

Taigi pirmadienio ryto sindromas nėra toks baisus, kaip gali pasirodyti iš pirmo žvilgsnio. Tereikia truputėlio pastangų ir geros nuotaikos.